

Buchweizenpfannkuchen mit frischem Rahmgemüse und Kräutern

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebracht, traditionell, fleischlos, gesund und lecker

Zutaten

- Für den Pfannkuchenteig:
 - 80 g Buchweizenmehl
 - 80 g Weizenmehl
 - 4 Eier
 - 3 cl Milch
 - 1 El Zitronensaft
 - Etwas Butter zum Braten
 - Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss
- Für das Rahmgemüse:
 - 125 g frischer Broccoli in Röschen
 - 125 g Frühlingsmöhren, halbiert
 - 125 g frischer Kohlrabi in groben Würfeln
 - 1 kleines Bund Frühlingslauch in 3 cm großen Stücken
 - 100 g Staudensellerie, gefädelt, geputzt in 3 cm großen Stücken
 - 4 cl Sahne
 - Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss
 - Gehackte Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Zitronenmelisse, Kapuzinerkresse etc. nach Marktangebot

Zubereitungsart

Schritt1

Der Teig:

Schritt2

Alle Zutaten mit den Eigelben verrühren, das Eiweiß steif schlagen. Unter den Pfannkuchenteig heben, etwas ausruhen lassen.

Schritt3

Aus der Menge 4 große Buchweizenpfannkuchen heraus backen.

Schritt4

Das Rahmgemüse:

Schritt5

Das frische Gemüse putzen, waschen, in Röschen, Würfel oder Stücke schneiden.

Schritt6

„Bissfest“ in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen, gut abtropfen lassen.

Schritt7

Die Sahne aufkochen und das vor gegarte Gemüse dazu geben, 3 - 4 min. zusammen leise köcheln lassen.

Schritt8

Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen und die gehackten Kräuter unter schwenken.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Nunmehr das Gemüse auf die untere Hälfte der 4 Pfannkuchen verteilen, über klappen, auf einen Teller legen und bei starker Oberhitze, Farbe nehmen lassen. Mit Kapuzinerkresse garniert, servieren.

Tags: althergebracht, buchweizenpfannkuchen, fleischlos, gesund und lecker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buchweizenpfannkuchen-mit-frischem-rahmgemuese-und-kraeutern/>